

Gocce di Consapevolezza

BY ROMINA BUTROS



WWW.ROMINABUTROS.COM






Cosa troverai?

Ho creato questo ebook con piccole frasi di **Consapevolezza** per il **benessere** e motivazione quotidiana, per aiutarti ad avere una marcia in più nelle tue giornate quotidiane.

Domande?

INFO@ROMINABUTROS.COM

WWW.ROMINABUTROS.COM

 [@PPMINDFULNESS](https://www.instagram.com/ppmindfulness)

mind

Body

soul



Benvenuti!

Benvenuti a "Gocce di Consapevolezza"

Prendi una goccia di ispirazione da queste pagine
e scopri come aggiungere una marcia in più alle
tue giornate.

ROMINA BUTROS

WWW.ROMINABUTROS.COM

 [@PPMINDFULNESS](https://www.instagram.com/PPMINDFULNESS)

Gocce di Consapevolezza

1

L'unico legato che puoi lasciare senza nessun timore è l'Amore.

2

Non dare a un evento, né a una persona il potere di sconvolgere la tua vita, il potere di mantenere la calma è dentro di te, non fuori.

3

A volte un cambiamento richiede coraggio, dolore e sofferenza, ma una volta avvenuto, può farci nascere a nuova vita.

4

L'obiettivo della vita non è sopravvivere di fronte alle avversità, ma fiorire e crescere durante il processo.



Gocce di Consapevolezza

5

Inizia oggi una nuova pagina del libro della tua vita, puoi decidere di scriverci o voltare di nuovo la pagina bianca.

6

Pace interiore è vivere in connessione con il presente, accettando gli accadimenti come parte delle sfide quotidiane, che servono per crescere e raggiungere maturità e saggezza nella vita.

7

*"Tratta un essere umano per quello che è, e continuerà a essere quello che è.
Trattalo come potrebbe divenire e diventerà ciò che è chiamato a essere."*



Gocce di Consapevolezza

8

Trattati come tratteresti gli altri.

9

È ora che inizi il tuo viaggio di ritorno verso la tua identità. È il momento di riconnettere con te stessa con la tua essenza.

10

La serenità è come un seme quando viene coltivato, piano piano senza che te ne accorgi fiorisce...

11

Sempre avrai due scelte, lamentarti o superarti, io da anni ho deciso di voler superare me stessa.



Gocce di Consapevolezza

12

Quando trovi qualcuno che ti ascolta con accoglienza, con empatia, con amorevolezza, con pazienza in una società impaziente e frettolosa, apprezzalo e sappi che sta mettendo a tua disposizione una gran parte di sé.

13

La felicità non è il punto di arrivo ma è il viaggio, la vera meta del nostro cammino in realtà siamo noi, trovare noi stessi ci farà sentire realizzati, soddisfatti e pieni, quindi noi siamo la meta, in noi sta la felicità.

14

Sii tu che guidi i tuoi pensieri e non i tuoi pensieri che guidano Te.



15

Quando ami quello che fai, il tempo si ferma, diventa il bene più prezioso dell'universo.

Ti innalzi, ti rinnovi, ti riempi di saggezza.

Quando ami quello che fai, sei unico, autentico, libero.

Quando ami quello che fai, sei TU!

16

Avevo molte ragioni per rimpiangermi, per sentirmi sfortunata, ma avevo anche molte ragioni per motivarmi e sentirmi privilegiata, e ho deciso di concentrarmi su di esse.

"La differenza è dove focalizzi la tua attenzione"

17

I limiti sono nella mente, chi vuole superarsi trova i mezzi, chi preferisce lamentarsi trova le scuse.



Gocce di Consapevolezza

18

*Tutto è iniziato con fermarmi,
con guardare nel profondo della
mia interiorità.*

19

*Evolvi in tale modo, che chi crede
di sapere tutto di te deva
conoscerti di nuovo.*

20

*Cammina verso quel sogno, non
importa quanto tempo impieghi a
raggiungere la tua destinazione,
un giorno guarderai indietro e
vedrai che quei primi passi,
insicuri, paurosi, audaci sono
stati la chiave per trasformare la
tua vita e scoprire un nuovo
orizzonte.*



Gocce di Consapevolezza

21

Guarda la vita con gli occhi della curiosità ed scoprirai la bellezza e la magia nelle cose più semplici.

22

Niente può ostacolare la realizzazione dei nostri obiettivi quando ci mettiamo in gioco.

23

Sei unico e irripetibile. Il tuo DNA lo dimostra, e quello è motivo sufficiente affinché oggi ti valori, ti coccoli, ti ami e soprattutto ti accetti.

24

La luce per illuminare il tuo cammino è in te, l'hai ricevuta come dono, solo devi accenderla. Tu hai la scelta se vivere al buio o accendere gli stoppini. Il livello di luce con cui vivrai è una tua elezione.



Gocce di Consapevolezza

25

Le convinzioni che ci siamo costruiti nel tempo possono essere potenzianti o limitanti, non esistono fisicamente nel mondo reale, ma credendoci, noi gli diamo una vita propria.

26

Quando affermi di "conoscere bene" un'altra persona, in realtà non fai altro che proiettare in lei la tua propria realtà.

27

Il lamento è solo una comoda scusa per restare nella zona di comfort.

28

Cambiare o migliorare la tua vita non dipende dalla tua fortuna, dalla tua situazione del tuo cerchio sociale, dipende da te, quanto sei disposto a rischiare, quanto sei disposto a combattere, quanto sei disposto a uscire da schemi preimpostati.



Gocce di Consapevolezza

29

Quando provi qualche emozione “non gradita”, siediti, fai qualche respiro profondo e lascia fluire, guardala, no con rifiuto, o negazione, ma come un canale di comunicazione con la tua interiorità.

30

Chi domina la propria voce interiore è capace di essere maestro della sua vita.

31

Un giorno il dolore non ha fatto più male, la tristezza non ha più rattristito e ciò che sembrava impossibile da superare l’ho superato.

32

Col tempo la tempesta finì, l'uragano svanì, mi guardai e ancora ero in piedi, quel giorno capì il potere dell'equilibrio.



Gocce di Consapevolezza

33

La felicità non è una sensazione esclusiva di pochi, è un'abilità che puoi allenare e padroneggiare. E quando coltivi l'abilità della felicità, puoi trasformare la qualità della tua vita.

34

Le parole hanno potere, soprattutto quelle che diciamo a noi stessi.

35

*Ciò che pensi diventi:
Perché le tue convinzioni determinano le tue azioni.*

36

*Ciò che senti attrai,
quando cambia come pensi
cambia come ti senti
e di conseguenza
cambia ciò che puoi fare.*



37

*Ciò che immagini crei,
perché una volta che visualizzi
e definisci i tuoi obiettivi,
attivandoti per realizzarli inizi
a creare la realtà attorno a te.*

38

*Alcune persone sono come il
frutto in tempo di raccolta,
hanno un grande potenziale,
hanno risorse interne che sono
maturate durante le stagioni
della loro vita, ma hanno paura
di liberare i loro doni,
i loro talenti, le loro capacità.*

39

*Riconosci e identifichi le virtù
negli altri, perché quelle virtù
dimorano in qualche modo in
te, ciò che vedi è un riflesso di
te stesso.*



Gocce di Consapevolezza

40

*Ciò che pensi, diventi,
ciò che senti, attrai,
ciò che immagini, crei.*

41

*Continua sempre ad andare
avanti e ricorda che la vita al di
fuori è ciò che noi vogliamo che
sia, perché siamo noi a dare un
significato alla realtà che
viviamo.*

42

*Riconnetterti con te stessa,
prestare attenzione ai tuoi
bisogni e desideri,
ti aiuterà ad avere una visione
chiara per scegliere e
programmare il nuovo capitolo
della tua vita.*

43

*Quando sei in preda alle tue
emozioni, ricordati di una cosa:
non è uno stato permanente,
solo tu puoi modificarlo*



44

Tutti coloro che hanno avuto successo e compiuto grandi cose, hanno iniziato perseguendo un sogno, un ideale, quello è stato il motore che ha spinto tutte le azioni, fino al raggiungimento dell'obiettivo.

45

Permettiti di sognare, quello è il vero primo passo verso il tuo successo, quando ti vengono quegli impulsi che vogliono spingerti verso quello che veramente desideri, non li frenare, non dargli ragioni o motivi del perché è impossibile provarci.

46

Lotta sempre per quello che ami, credi in te, nella tua forza, nelle tue capacità...si nelle tue capacità, Tu ce le hai, Tu sei più capace di quello che pensi, di quello che credi.



Gocce di Consapevolezza

47

*I tuoi sogni sono lontani da te
quanto lo siano le tue
convinzioni.*

48

*Ogni giorno una nuova
opportunità per costruire la tua
storia.*

49

*Non è mai troppo tardi per
riprendere le redini della propria
vita e rivedere il proprio piano di
vita, tu puoi decidere la strada
che vuoi percorrere, non devi
accettare per forza un destino
guidato da eventi casuali e
circostanze. Tu puoi decidere chi
vuoi essere.*



Gocce di Consapevolezza

50

Ogni individuo ha il potere di cambiare il proprio piano di vita, in qualsiasi momento.

51

Tu non sei i tuoi pensieri, essi non ti definiscono, guardali e osservali, come qualcosa indipendenti da te. Poi prendi consapevolezza che se riesci a osservarli questa è la prova che essi non sono parte di te, altrimenti non potresti osservarli.



52

Quando senti che tutto è buio e che non hai altre opzioni, quando senti di non poter controllare la situazione, di non poter gestire le tue emozioni e quando tutto sembra cupo, fermati e rifletti un attimo e ricorda che hai grandi ali che puoi aprire in qualsiasi momento.

53

Respira profondamente conta fino a tre.

Uno, due, tre...

Apri le tue ali lascia che il tuo cuore si apra, accogliendo gioia e serenità, non aver timore alcuno, sollevati sopra le sfide, verso il cielo infinito e limpido...

*Libera la tua anima,
abbraccia la libertà,*

Perché "TU PUOI VOLARE"



54

Niente è statico e quindi, sta a noi adattarci al cambiamento, saper gestire i momenti d'avversità e andare alla ricerca del successo e della felicità

55

Le persone che hanno successo nella vita sono quelle capaci di avere la flessibilità di adattarsi ai cambiamenti.

56

Quando una persona si connette alla sua consapevolezza interiore, si apre la porta alla sua forza, alla sua pace e alla sua saggezza interiore.



Gocce di Consapevolezza

57

Non fermarti finché non sentirai che vale la pena vivere, che hai fatto tutto quello che potevi per vivere la vita nella sua pienezza.

58

Che il tuo viaggio per questa vita sia pieno di scoperte e consapevolezza, affiancato da amicizia e affetto.

Che ogni giorno ti porti più vicino a una vita vissuta nel momento presente, in armonia con te stesso e con il mondo che ti circonda.



Gocce di Consapevolezza

59

Ogni giorno, scegli di accogliere in te soltanto ciò che arricchisce la tua vita, il resto è solo erbaccia che ostacola il tuo percorso.

Queste sono solo alcuni riflessioni, perché quando inizi a prestare attenzione ai tuoi pensieri, le Consapevolezze non hanno una fine...





VORRESTI AVERE UNA SESSIONE
GRATUITA CON ME?

Romina Butros
Mindfulness Coach

Informati senza impegno come ottenere accesso al percorso di
Mindfulness Applicata al Coaching

Il mio Libro:

"Il Potere della Mindfulness applicata al Coaching"

**CLICCA QUI PER
PRENOTARE LA SESSIONE GRATUITA!**

